Asociatia "HandHope"
Str. Baltaretu nr. 565
147240 - loc. Peretu
jud. Teleorman

Gândește-te la ceea ce ai,
nu la ceea ce ai pierdut"

ÎMPREUNĂ

revistă specială de informare și inspirație
pentru oameni speciali
Decembrie 2019
Se distribuie gratuit
Nr. 202

„Cine ne va despărţi pe noi de dragostea lui Hristos? Necazul, sau strîmtorarea, sau prigonirea, sau foametea, sau lipsa de îmbrăcăminte, sau primejdia sau sabia?"
Romani 8: 35

Editorial

3 decembrie,
Ziua Internațională a persoanelor cu dizabilități

"Șanse, incluziune și egalitate pentru persoanele cu dizabilități"

Această temă se referă la acordarea de competențe persoanelor cu dizabilități pentru o dezvoltare incluzivă, echitabilă și durabilă prevăzută în Agenda 2030 pentru dezvoltare durabilă.

La nivel mondial, un om din 7 trăiește cu o formă de dizabilitate, adică peste 1 miliard de

continuare în pag. 2

DIN CUPRINS:

Lavinia Elena Niculicea - pag. 3
Plânsul pruncului Iisus - pag. 4
Iertați-vă unul pe altul - pag. 6
E bine să știm - pag. 7
Un mod de viață: As. „Ridică-te și umblă" - pag. 9
Litere de lege - pag.15
Vindecat dar delirant! - pag.16
Indiferent ce spun alții - pag. 19

Gândeşte-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut!

continuare din pag. 1

oameni au o anumită formă de dizabilitate.

Prin urmare aproximativ un miliard de persoane cu dizabilităţi (1.000.000.000) din toată lumea se lovesc de numeroase bariere în calea incluziunii în multe aspecte - cheie ale societăţii.

Peste 100 de milioane sunt copii

50% dintre persoanele cu dizabilităţi nu îşi permit terapia corespunzătoare

ONU atrage atenţia că este foarte important să conştientizăm că dizabilitatea este parte a condiţiei umane şi că toţi ne naştem sau dobândim dizabilităţi mai mult sau mai puţin grave în timpul vieţii. Precizarea este făcută în contextul, în care imaginea în societate a persoanelor cu dizabilităţi este adesea rezultatul prejudecăţilor, al stigmatizării şi al discriminării.

În aceste condiţii, se consideră că prin acordarea de drepturi persoanelor cu probleme, se creează oportunităţi reale pentru această categorie care îşi poate astfel consolida propriile capacităţi şi îşi poate fixa singură priorităţile.

Persoanele cu handicap se confruntă cu discriminarea şi barierele care le împiedică să participe în mod egal la viaţa întregii societăţi. Li se interzice dreptul de a fi incluşi în sistemul şcolar general, de a se angaja, de a trăi independent în comunitate, de a se deplasa liber, de a vota, de a participa la activităţi sportive şi culturale, de a se bucura de protecţie socială.

Cele mai multe persoane cu handicap trăiesc în ţările în curs de dezvoltare, adesea marginalizate şi în sărăcie extremă.

Protecţia garantată de tratate privind drepturile omului şi fundamentată în Declaraţia Universală a Drepturilor Omului ar trebui să se aplice tuturor. Persoanele cu dizabilităţi au rămas în mare parte "invizibile", adesea subordonate în dezbaterile privind drepturile şi incapabile să se bucure de întreaga gamă de drepturi ale omului.

În ultimii ani, a avut loc o schimbare revoluţionară în abordarea globală pentru eliminarea lacunelor în privinţa protecţiei.

Ziua Internaţională a Persoanelor cu Dizabilităţi a fost proclamată de Adunarea Generală a ONU în 1992, prin rezoluţia 47/3, pentru a marca încheierea Deceniului Naţiunilor Unite dedicat persoanelor cu handicap (1983-1992).

-sfârşit-

SPONSOR: A.S.I. ROMANIA
CONTACT: Str. Mureşului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureş, cod 547526 tel. 0265-320548;
www.asiromania.ro

Asociaţia "HandHope"
Burcea Aurel, str. Băltăreţu nr. 565, loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0765-365533 e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN: RO80RNCB0245036735870001 B.C.R. Alexandria
ISSN 2360 - 6061
ISSN-L 2360 - 6061

Tipărită la Tipografia „Gîgîlice", tel. 0247-313041 şi 0748-137997

Interviu cu Lavinia Elena Niculicea

„În ciuda limitărilor fizice, m-am ambiționat să cred în visurile mele…”

-ultima parte-

Autor: A.Z.

Lavinia Elena Niculicea este o tânără de pe meleaguri vâlcene care nu a permis bolii să-i definească viața și care ne învață că orice provocare poate fi cucerită, cu ajutorul speranței și a credinței. Dincolo de surâsul ei copilăresc, se ascunde o poveste despre curaj, despre puterea de a lupta, ce oferă porția de motivație și inspirație oamenilor.

Chiar dacă viața a plasat-o într-o zodie nedreaptă, a vrut să fie altfel din punct de vedere al sănătății, ea nu a reușit să-i limiteze mintea și sufletul, speranțele și visurile. Susținută de familie și prieteni, Lavinia a găsit resursele interioare necesare pentru a-și atinge obiectivele. A absolvit Facultatea de Limba și Literatura Română (specializarea română - engleză), a început să scrie versuri, a publicat 5 volume de poezii, devenind o poetă apreciată, pasionată de jurnalism și grafică.

Redactor: Ce planuri ți-ai făcut pentru cariera profesională și cum le-ai plus în aplicare?

Lavinia Elena Niculicea: *Visul meu cel mai arzător a fost să dansez, însă viața a avut alte planuri cu mine. A trebuit să-mi recalibrez visurile. Cu efort, cu încredere în propriile forțe și în Dumnezeu, precum și cu ajutor venit din partea oamenilor, am putut să concretizez ceea ce mi-am propus.*

Atunci când nu am mai putut să păşesc fizic, am încercat să păşesc pe drumul literaturii. Momentul întâlnirii cu poezia şi primii paşi făcuți pe drumul creației literare au fost momente esențiale ale existenței mele. Scrisul m-a apropiat de Dumnezeu și a avut un rol salvator. Prin intermediul poeziei, pot spune că mi-am îndeplinit, într-o oarecare măsură, visul de a dansa. Pot valsa, pe portativul cuvintelor, arătând oamenilor că sufletul și neuronul nu pot fi limitate de boală. Mi-am dorit o meserie care să aibă la bază scrisul – rațiunea mea de a fi. Am primit o oportunitate nesperată din partea Consiliului Național al Dizabilității din România, din partea doamnei Daniela Tontsch, de a lucra la ziarul Jurnalul Social, în calitate de redactor. Prin intermediul articolelor pe care le-am scris, am putut să inspir, să contribui la schimbarea mentalităților privind abilitățile persoanelor cu dizabilități, să dăruiesc ceva din mintea și inima mea și să ajut oamenii.

Redactor: Povestește despre realizările tale culturale!

Lavinia Elena Niculicea: *Din anul 2017, sunt membră a Uniunii Scriitorilor Europeni din Moldova. Am reuşit să public cinci cărți (patru volume de versuri și una de proză+poezii).: „Ploaie de gânduri” (2012), „Florile cerului” (2014), „Dansând cu cerul” (2016), „Radiografia Visului” (2018) și cel mai recent, care tocmai a ieșit de sub tipar „Poet cu normă întreagă” (2019). În paginile cărților mele, vorbesc despre tainele sufletului: singurătatea și incertitudinea, lupta și durerea, voința și bucuria, nădejdea și credința, visul și lumina, dorul și iubirea. Chiar dacă viața mi-a oferit porții mari de durere, am împletit toate stările mele poetice în corola iubirii de cuvânt – iubirii de viață. În plus, versurile mele apărut în diferite reviste literare și antologii valoroase, precum Antologia bilingvă română - turcă.*

Ca recunoaștere a travaliului meu creator, am primit Trofeul Univers Românesc XXI la Concursul Internațional de Creație (2017), Premiul special al juriului în cadrul Festivalului Internațional „Campionatul European de Poezie, 2019 și Premiul III la Concursul Național de Poezie „Radu Cârneci”, ediția a 2-a.

Redactor: Ce nevoie de îngrijire ai și cât te ajută statul?

Lavinia Elena Niculicea: *Nevoile sunt multe și diverse. Viața ca un pugilist mi-a mai dat încă o lovitură cruntă, care pe mulți i-ar doborî. Mi-am pierdut ambii părinții, pilonul meu, care îmi conferea stabilitate și suport. Mama a decedat în urma unui cancer pancreatic, în anul 2015, iar tata din cauza unui infarct anul trecut. E o situație extrem de dificilă.*

continuare în pag. 13

„Degeaba ştii să citeşti dacă nu ai citit niciodată Biblia!”

Plânsul pruncului Iisus

Alina Kartman

Incapacitatea noastră de a găsi o explicaţie pentru suferinţă este adesea motivul pentru care ajungem să credem că suferinţa nu are niciun sens.

(...)

Nu ştim de ce există atâta suferinţă pe lumea aceasta, dar Hristos, prin întruparea Lui, ne spune nu doar că ştie şi că înţelege ce simţim, ci Se pune pe Sine garanţie că lucrurile nu vor rămâne aşa pentru totdeauna.

Se spune că boala psihică de care Friedrich Nietzsche a suferit timp de 11 ani înainte să moară s-ar fi declanşat atunci când filosoful a văzut suferinţa unui cal biciuit de stăpân. Priveliştea crudă l-a făcut pe Nietzsche să fugă de îndată spre cal şi să îşi pună braţele în jurul gâtului lui ca să îl protejeze. Marele filosof s-a prăbuşit apoi la pământ şi, de-atunci, nu s-a mai făcut bine.

„Cine este Acesta care trăieşte printre oamenii de jos
Având aceleaşi dureri ca şi ei
Cunoscându-le foamea?
Este Hristos, descoperit lumii
În ochii unui copil, un copil de oameni săraci.”

– „Child of the Poor”, colind

Medicina sfârşitului de secol XIX l-a diagnosticat cu sifilis terţiar, însă revizuiri contemporane ale diagnosticului au catalogat suferinţa lui mai degrabă drept o boală maniaco-depresivă cu episoade psihotice, urmată de demenţă vasculară, sau un cancer cerebral, ori o demenţă frontotemporală. Oricum ar fi fost, episodul cu calul din Torino a rămas emblematic pentru reacţia unei minţi cultivate în faţa durerii evitabile şi inutile de pe acest pământ.

Incapacitatea noastră de a găsi o explicaţie pentru suferinţă este adesea motivul pentru care ajungem să credem că suferinţa nu are niciun sens. În termeni similari definea Nietzsche nihilismul, pe care îl descria ca filosofia adoptată de „un om care gândeşte că lumea aşa cum este ea ar trebui să nu existe şi că lumea aşa cum ar trebui să fie ea nu există. Din această perspectivă, existenţa noastră (a acţiona, a suferi, a voi, a simţi) nu are niciun sens.” („Voinţa de putere”, secţiunea 585) Însă întruparea lui Hristos este zdrobitoare împotriva viziunii nihiliste asupra vieţii.

Născându-se ca om, Dumnezeu a acceptat să renunţe la argumentul autorităţii în apărarea visului Său cu privire la omenire, în favoarea argumentului compasiunii: în faţa unui Dumnezeu în trup de om nu pot pretinde că sunt neînţeles, fiindcă Dumnezeul acesta a trăit ca mine. Hristosul născut în familia umilă a Mariei şi a lui Iosif a fost singurul copil care şi-a putut alege părinţii. Şi, cu toate acestea, alegerea Lui a fost un secol în care nu exista nimic din confortul pe care îl considerăm astăzi de bază pentru o viaţă deasupra liniei de subzistenţă (apă curentă, canalizare, electricitate).

Totuşi, cum de Paşte tindem să ne concentrăm atenţia pe suferinţa fizică a Mântuitorului murind pe cruce, de Crăciun tindem să ne concentrăm pe disconfortul fizic al

continuare în pag. 5

continuare din pag. 4

întrupării în miezul sărăciei și uităm suferința sufletească în mijlocul căreia s-a născut Hristos. Cu ochii Săi curați de Dumnezeu și cu inima Sa în care se adăpostea viața veșnică, Hristos a trebuit să privească și să simtă ce înseamnă necinstea, asuprirea celui bun, propășirea celui rău, sărăcia cruntă, abuzul, boala și durerea care au caracterizat condiția umană și în vremea Lui, așa cum au caracterizat-o și pe vremea lui Adam și a Evei.

Dacă unui om obișnuit i se frânge sufletul de priveliștea de pe holul unui spital, cu atât mai mult I se frânge lui Hristos, înconjurat numai de bolnavi și de neputincioși. Sau când vedea cum se împotmolesc în ignoranță și în vicii sufletești și ucenicii Lui, la fel ca iudeii pe care căuta să îi cucerească cu imagini ale Cerului pe care El singur între oameni îl văzuse.

Scriptura este generoasă cu motivele pentru care să credem că această durere a lui Hristos nu e o simplă speculație. Evanghelistul Ioan povestea cum, chiar înainte de a face miracolul care avea să prăvălească asupra Lui patimile din ultimele zile pe acest pământ, Hristos S-a înfiorat până la lacrimi văzând suferința oamenilor pe care îi iubea. Prietenul Său Lazăr murise. Iar, la aflarea veștii, Hristos părea netulburat. Pe drumul spre cetatea lui Lazăr Îl întâmpină Marta, una dintre surorile celui decedat, iar Hristos o îndeamnă să creadă că „cine crede în Mine, nu va muri niciodată". Însă atunci când Maria, cea de-a doua soră a lui Lazăr, I se aruncă plângând la picioare, Hristos se uită la ea și la iudeii care veniseră cu ea și, spune Ioan, „S-a înfiorat în duhul Lui și S-a tulburat". Apoi, cei care erau de față au putut vedea că „Isus plângea."

Plânsul lui Iisus și plânsul lui Nietzsche pot părea, de la distanță, a împărți aceleași lacrimi. Amândoi au plâns suferința și zădărnicia ei, doar că Hristos vedea această zădărnicie la ambele ei capete: știa că suferința nu a existat dintotdeauna și că ar fi putut să nu existe, la fel cum știa și că suferința va avea un sfârșit și că, datorită acestuia, ea are un sens.

Am putea spune că întruparea lui Hristos, datorită căreia Dumnezeu a împărțit pâinea durerii cu oamenii, este un îndemn la „întrupare" și pentru noi. Adică un îndemn de a ne asuma viața aceasta, în ciuda incapacității noastre de a o înțelege deplin. Nu știm de ce există atâta suferință pe lumea aceasta, dar Hristos, prin întruparea Lui, ne spune nu doar că știe și că înțelege ce simțim, ci Se pune pe Sine garanție că lucrurile nu vor rămâne așa pentru totdeauna.

„Nu cred decât istoriile care s-au scris cu sângele celor ce s-au jertfit pentru făurirea lor", spunea Blaise Pascal. („Cugetări creștine", 57 bis). Știm deja că Hristos Și-a dat viața pentru ca noi să Îl credem atunci când ne spune că ne iubește „cu o iubire veșnică". Întruparea Lui este garanția supremă că dragostea, așa cum ne-a promis El, este singura cale prin care puteam fi salvați și că, odată îndeplinită această salvare, lumea așa cum ar trebui ea să fie va exista, va fi realitate. „Îndrăzniți, Eu am biruit lumea!" sunt chiar cuvintele Mântuitorului. Să ne întrupăm și noi, deci, odată cu El, animați de încrederea că, în ciuda suferinței, viața merită trăită.

Este privilegiul de creștini să privim în „ochii Lui de copil al unor oameni săraci" și să lăsăm ca această privire să aibă în viețile noastre același impact seismic pe care l-a avut pentru Nietzsche zărirea acelui cal, dar în direcția complet opusă.

-sfârșit-

SURSĂ: https://semneletimpului.ro/religie/crestinism/credinta/plansul-pruncului-isus.html
Preluat cu permisiune

Iertați-vă unul pe altul

Într-o şcoală de la marginea unui oraş, era un profesor foarte iubit de copii.

Totdeauna, domnul profesor avea grijă de toţi elevii, încercând să-i înveţi cât mai multe. Dar, într-o zi, copiii au observat că unul dintre colegii lor fură şi l-au pârât imediat profesorului. Acesta însă nu l-a pedepsit pe făptaş. După câteva zile, hoţul a furat iar, dar a fost prins imediat. Nici de această dată, domnul profesor nu l-a pedepsit. Când acelaşi lucru s-a întâmplat şi a treia oară, câţiva băieţi s-au dus la profesor să se plângă şi i-au spus:

– Acest coleg al nostru fură mereu. Nu este bine ceea ce se întâmplă şi vă rugăm să-l daţi imediat afară din şcoală, altfel plecăm noi.

– N-am să-l dau afară. Dacă vreţi, puteţi pleca toţi ceilalţi, dar el rămâne.

– Domnule profesor, dar cum este posibil să renunţaţi atât de uşor la noi toţi, care v-am ascultat mereu?

Privindu-i cu blândeţe, profesorul le-a explicat elevilor săi, atât de miraţi de această neaşteptată situaţie:

– Voi ştiţi, deja, ce e bine şi ce e rău. Dacă aţi pleca în lume, cu siguranţă că aţi şti cum să vă purtaţi, nici nu mă îndoiesc! Dacă însă el ar pleca de aici, dintre noi, ce ar face? Asta de ce nu v-aţi întrebat? De ce v-aţi gândit doar la voi? Credeţi că dacă o să-l dau afară, va fi mai bun? Dacă aici, între noi, el nu ştie cum e bine să te porţi, ce va face el în lume? Aşa că, indiferent dacă voi rămâneţi sau plecaţi, el va sta în continuare aici, iar eu voi avea grijă să se schimbe şi să devină un om bun. Iar atunci când va dori şi el acest lucru, cu siguranţă că dintr-un hoţ ocolit de colegi, va deveni un copil apreciat şi iubit de toţi cei din jurul său.

„Iertați-vă unul pe altul, așa cum v-a iertat și Dumnezeu pe voi, în Hristos!”
(Efeseni 4: 32 u.p.)

Când a aflat despre cele petrecute, impresionat de bunătatea profesorului său, băieţelul care până atunci furase şi le pricinuise atâtea necazuri celor din jurul său a promis că se lasă de furat. Şi s-a ţinut de cuvânt, fiindcă – aşa cum spusese şi domnul profesor – de data aceasta el era cel care dorea din tot sufletul să fie mai bun.

“Iertaţi-vă unul pe altul, aşa cum v-a iertat şi Dumnezeu pe voi, în Hristos!”

-sfârşit-

Mica enciclopedie de sănătate
E bine să știm

Cum să îți îmbunătățești memoria?

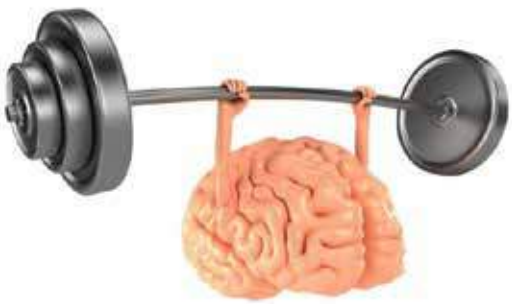
-prima parte-

Articol prelucrat de **Mârzac Diana - Maria**
Asistent Director Fundaţia Alinare

O memorie puternică, depinde de sănătatea şi vitalitatea creierului. Fie că eşti student şi ai examene finale, un muncitor calificat interesat să faci tot ce îţi stă în putinţă pentru a-ţi menţine o minte ageră, sau un senior ce caută să îşi conserve şi să îşi sporească materia cenuşie pe măsură ce îmbătrâneşti, există o multitudine de căi prin care îţi poţi îmbunătăţi memoria şi performanţa mentală.

Există zicala "nu poţi învăţa pe un câine bătrân trucuri noi", însă când este vorba despre creier, cercetătorii au descoperit că această expresie veche nu se aplică. Creierul uman are o abilitate uimitoare de a se adapta şi a se modela - chiar şi la vârste înaintate.

Această abilitate este cunoscută ca neuroplasticitate. Stimulat corespunzător, creierul poate forma noi canale neuronale, poate desfiinţa legături existente, se poate adapta şi recţiona în moduri ce se pot schimba perpetuu.



Abilitatea incredibilă a creierului de a se reforma este adevărată atunci când vine vorba de învăţare şi memorare.

Poti valorifica puterea naturală a neuroplasticităţii pentru a creşte abilităţile cognitive, a spori abilitatea de a acumula noi informaţii, şi a îmbunătăţi memoria la orice vârstă.

Aceşti 9 paşi te pot ajuta să ştii cum:

1. Oferă-i creierului tău de lucru

Pe măsură ce vei atinge maturitatea, creierul tău a dezvoltat cai neuronale multiple care te ajută să procesezi şi să îţi aduci aminte repede informaţiile, să rezolvi probleme familiare şi să execuţi osarcini obişnuite cu un efort mental minim. Dar dacă întotdeauna rămâi blocat pe aceste căi neuronale bine-cunoscute, nu îi oferi creierului tău stimularea de care are nevoie pentru a creşte şi a se dezvolta. Trebuie să mai "scuturi" lucrurile din timp în timp!

Memoria ca şi musculatura, cere să o folosim ori de nu, o vom pierde. Cu cât ne folosim creierul, cu atât mai bine vei putea să procesezi şi să îţi reaminteşti informaţii. Dar nu toate activităţile sunt la fel. Cel mai bun exerciţiu pentru creier este întreruperea rutinei şi auto-provocarea de a folosi şi a dezvolta alte noi căi neuronale.

Patru elemente cheie ale unei activităţi bune de impulsionare a creierului

Te învaţă ceva nou. Nu contează cât de solicitantă este acea activitate, dacă este ceva ce ştii deja sau îţi este cunoscut, nu se mai poate numi un exerciţiu bune al creierului. Activitatea trebuie să fie una nefamiliară şi în afara zonei tale de confort. Pentru a întări creierul, trebuie să înveţi continuu şi să îţi însuşeşti noi aptitudini.

Este provocator. Cele mai bune activităţi solicită toată atenţia ta. Nu este de ajuns ca tu să o găseşti provocatoare la un anumit punct. Trebuie să fie ceva care necesita efort mental. De exemplu a învăţa să cânţi o piesă muzicală grea, contează. A cânta o piesă dificilă pe care deja ai memorat-o, nu se ia în calcul.

Este o abilitate pe care o poţi construi pe parcurs. Caută activităţile care îţi permit să începi de la un nivel mai simplu şi să progresezi pe măsură ce abilităţile tale se îmbunătăţesc — întotdeauna împinge lucrurile astfel încât să continui să îţi îmbunătăţeşti capacităţile. Când începi să te simţi comfortabil cu acel nivel dificil, înseamnă că este timpul să te muţi la următorul nivel de performanţă.

Este profitabil. Profitul constă în susţinerea creierului în procesul de învăţare. Cu cât eşti mai interesat şi angajat în activitate, cu atât mai mult îl vei stăpâni şi vei experimenta beneficii mai mari. Deci alege activităţi care pe lângă faptul că îţi pun mintea la contribuţie, sunt plăcute şi îţi aduc o stare de bine.

Gândeşte-te la ceva ce ai vrut întotdeauna să încerci, cum ar fi să înveţi să cânţi la chitară, modelaj în lut, jocul de sah, învăţarea unei limbi străine, sau a unui sport. Orice activitatea dintre acestea te poate ajuta să îţi îmbunătăţeşti memoria atâta timp cât te provoacă să vrei şi îţi place.

continuare în pag. 8

continuare din pag. 7

2. Nu sări peste exercițiul fizic!

Dacă îți pui mintea la contribuție, și o exersezi pentru a-ți păstra sănătatea mentală, aceasta nu înseamnă că vei putea la pauza de la antrenamentul prin transpirație.

Exercițiul fizic ajută creierul să fie în forma bună, favorizează claritatea. Crește cantitatea de oxigen care ajunge la creier și reduce riscul de tulburări care pot conduce la pierderi de memorie, cum ar fi diabetul, și bolile cardiovasculare. Exercițiul menține sub control efectele reacțiilor chimice ce au loc în creierul uman, și reduce hormonul stresului. Cel mai important rol poate il are în neuroplasticitate, prin sprijinirea factorilor de creștere și prin stimularea de conexiuni neuronale noi

Exerciții de sprijinirea a creierului - prin efort fizic

Exercițiile aerobice sunt în mod special bune , deci alege activități care ajută la pomparea sângelui. De obicei activitățile care sunt bune opentru inimă, sunt bune și pentru creier.

Îți ia ceva timp până se îndepărtează ceața somnului de pe gene, când te trezești? Dacă da, vei observa că exercițiul fizic va face o mare diferență. pe lângă îndepărtarea împăienjenișului de pe ochi, exercițiul fizic te pregătește pentru învățarea din cursul zilei.

Exercițiile fizice care solicită coordonarea mână ochi, sau abilități motrice complexe sunt în mod special benefice pentru construcția creierului.

Pauzele pentru exerciții te pot ajuta să treci peste oboseala mentală, și peste curba de efort de dupa-amiază [punctul cel mai critic din zi al unei persoane, când randamentul este cel mai scăzut]. Chiar și o plimbare scurtă sau câteva sărituri sunt de ajuns pentru reseta creierul.

Dacă experimentezi un stres traumatic sau te simți blocat în activități repetitive, sau comportament nesănătos… încearcă să-ți exersezi mușchii folosind expersia „luptă sau zboară” în coordonare cu atenția. Exercițiile care folosesc ambele mâini și picioarele - și sunt făcute într-un mod inteligent, ajută în mod special la reducerea stresului traumatic. Exerciții precum mersul, alergatul. înnotul, urcatul pe stânci, îți activează simțurile și te ajută să fii mai atent față de tine și față de alții, atunci când ei nu sunt atenți.

3. Ia-ți timp pentru odihnă

Este mare diferență între cantitatea de somn pe care o primești (sau o oferi corpului) și cea de care el are nevoie pentru a funcționa la capacitatea lui optimă. Adevărul este că peste 95% dintre adulți au nevoie între 7.5 și 9 ore de somn, pe noapte, pentru a evita deprivarea de somn. A sări chiar și numai peste câteva ore de somn, poate face diferența! Memoria, creativitatea, abilitățile de rezolvare de probleme, și gândirea critică, toate sunt compromise! Dar somnul este decisiv în învățare și memorare într-un mod chiar mai profund. Cercetătorii au constatat că somnul este necesar pentru o întărirea memoriei, activitatea cheie de îmbunătățire a memoriei având loc în timpul etapelor cele mai profunde ale somnului.

Ia-ți timp pentru setarea unei ore de culcare. Mergi la culcare la aceeași oră în fiecare seară și trezește-te la aceeași ora dimineața. Caută să nu îți întrerupi rutina, chiar și în vacanțe sau călătorii.

Evită ecranele cu cel puțin o oră înainte de a te culca. Lumina albastră emisă de TV, tablete, telefoane și calculatoare impune trezirea și inhibă hormonii ca melatonina (care te ajută să dormi)

Renunță la cafea. Cafeina afectează oamenii în mod diferit. Unii sunt foarte sensibili și chiar dacă au băut de dimineață o cafea, ei seara nu se pot odihni. Încearcă să reduci cantitatea sau chiar să renunți la ea pentru ca poate fi unul din motivele pentru care nu poți dormi.

4. Ia-ți timp pentru prieteni

Când te gândești la modalități de a-ți îmbunătăți memoria, ce activități îți vin în minte și te gândești ”serios” ca ar putea să scoată cel mai bun scor: un rebus de cuvinte din ziarul New York Times, stăpânirea jocului de șah, sau poate fi și mai ușor ca de exemplu să îți petreci timpul liber la o ieșire cu prietenii, sau să te bucuri de un timp de calitate cu ei acasa. Dacă ești la fel ca noi, vei considera că primele modalități ar fi cele mai bune. Dar numeroase studii au arătat că o viață alături de prieteni și plina de momente de bucurie, vine la pachet cu beneficii.

Relațiile sănătoase: cel mai important sprijin al creierului.

Oamenii... nu au fost creați doar pentru a supraviețui, a se chinui singuri, în izolare. Relațiile stimulează creierul nostru, de fapt, interacțiunea cu ceilalți poate facilita cel mai bun exercițiu pentru creier. Cercetările arată că a avea prietenii constructive, și un suport sistematic din partea lor, este vital nu doar pentru sănătatea emoțională, dar și pentru cea a creierului. Într-un studiu recent al Scolii de Sanatate Publică de la Harvard, de exemplu, cercetătorii au descoperit că ooamenii cu cea mai activă viață socială au cea mai mică rată a degradării memoriei.

Sunt multe moduri de a începe să profiți de pe urma beneficiilor socializării asupra creierului și memoriei . Voluntariatul, însrierea într-un club [de pictură, lectură, etc], poate fi un motiv pentru a-ți vedea prietenii mai des sau pentru a comunica cu ei la telefon. Nu subestimați valoarea, chiar și a unui patruped, mai ales când este vorba despre un cățel sociabil.

Bibliografie :
https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/how-to-improve-your-memory.htm

-va urma-

Centrul Național de Activități „Ridică-te și umblă”

LUCIAN ALDEA - președinte
Asociația „Ridică-te și umblă”

Organizația Națiunilor Unite a dedicat ziua de 3 decembrie persoanelor cu dizabilități încă din 1992. Stabilirea unei zile internaționale a persoanelor cu dizabilități este necesară pentru a aminti societății despre existența acestei categorii de cetățeni promovând conștientizarea nevoilor, dar și mobilizarea suportului pentru demnitate, drepturi și bunăstare. Întotdeauna dedicarea de zile speciale unei comunități, ori unei religii, ori unei cauze, reprezintă manifestarea existenței acelei comunități, religii sau cauze. Așadar, folosiți această ocazie cum știți mai bine pentru a arăta că persoana cu dizabilități există și trebuie luată în considerare. De exemplu, ați putea să vă alăturați ONG-urilor care organizează o manifestare locală sau să creați propriul eveniment sau măcar să fiți activi în spațiul online și să dați un share unuia dintre evenimente.

În ultimii ani ziua de 3 decembrie a fost marcată printr-o serie de manifestări dedicate persoanelor cu dizabilități. An de an aceste evenimente s-au întețit ceea ce reprezintă un progres al afirmării drepturilor noastre. Anul acesta Asociația „Ridică-te și umblă” a ales această zi specială pentru a inaugura Centrul Național de Activități „Ridică-te și umblă” Sinaia. Acest așezământ va fi pus la dispoziția grupurilor de persoane cu dizabilități din filiale și nu numai, pentru petrecerea unui timp plăcut alături de prieteni pe Valea Prahovei. La data când aceste rânduri sunt citite de dumneavoastră, deja primele grupuri au beneficiat de activitățile centrului încă din prima săptămână din decembrie.

Oferta pentru grupuri mai mari de 15 persoane include activități specifice taberelor și excursiilor noastre care includ transport accesibilizat pentru vizitarea obectivelor turistice din zonă, plimbări în natură, jocuri de societate, invitați speciali cu teme interesante, noi provocări și surprize. Pentru grupurile de persoane cu dizabilități și însoțitori facem eforturi ca această ofertă să fie la costuri minime. Capacitatea maximă este de 30 de persoane. Pentru mai multe informații contactați pe managerul Asociației, domnul Florin Dobromir: 0725019961.

Mulțumim tuturor celor care s-au implicat într-un fel sau altul la renovarea clădirii, atât persoane cu dizabilități, cât și voluntari, meseriași, sponsori. De asemenea, mulțumim lui Dumnezeu care a făcut adevărate minuni pentru ca această clădire să își atingă menirea. Este minunat să te afli într-un grup de persoane pentru care demnitatea lor înseamnă să le ofere demnitatea semenilor.

Vă așteptăm cu drag!

-sfârșit-

Talentul... Creația ta

DE DRAGOSTEA TA AM NEVOIE MEREU!

Zâmbetul tău mă face să fiu fericit,
și de dragostea ta am nevoie, să fiu împlinit.
În ochii tăi frumoși și strălucitori,
strălucește soarele, atunci când iese din nori.
De dragostea ta am nevoie mereu,
să fii lângă mine, lângă sufletul meu.

De dragostea ta am nevoie mereu,
pentru că doar așa pot fi eu.
Îmi doresc să adorm în fiecare noapte
cu capul pe pieptul tău, să ascult inima
cum bate o dată cu inima mea.
De dragostea mea ai nevoie și tu,
chiar dacă acum spui răspicat că nu.

Îmi doresc lângă mine o fată ca tine,
și să văd în ochii tăi fericirea din mine.
Îmi doresc să-mi petrec toată viața lângă tine,
fie ea cu zile rele sau cu zile mai bune.
În inima ta aș vrea să fiu doar eu,
să mă ai lângă suflet, atunci când în viață îți va fi greu.

Bucur Alexandru
Constanța

COLIND ȘI NINSOARE

Din cerul senin
Un cor divin
Răsună cald și lin
Colindători iarăși vin

Pe strune de chitară
În case sau pe afară
Aduc vestea bună iară
O taină ce mă înfioară.

Departe într-o poiată
De vite înconjurată
Fecioara Maria
Îl naște pe Mesia

O stea luminată
Pe cer se arată
Magii cum o zăresc
După ea pornesc

Să vadă minunea
Ce salvează lumea
Nașterea sărbătorită
În suflet primită.

Prin vânt și ninsoare
Mergem fiecare
Cu suflet curat
Azi la colindat.

Și în orice casă
Îl primesc la masă
Îl cinstesc pe El
Marele împărat Emanuel

Vali Fencea
Ciutelec-Bihor

Talentul... nu cunoaște handicap!

O GRĂDINIȚĂ!

Prea devreme, prea de timpuriu,
M-ai lăsat cu sufletul pustiu,
...Atât de departe...
Sufletul te simte aproape.

Pulbere, țărână din tine se alege,
Căci asta e nestrămuta lege,
M-ai lăsat plângând pe acest pământ,
Nu te voi uita până nu voi merge
Lângă tine în mormânt.

În cimitirul cu multe cruci,
O grădiniță am construit,
Ai în vaze flori multicolore zeci,
Și în pământ eu am sădit.

Ai muncit întreaga viață,
Pentru copii, perntru casă,
Nimic cu tine nu ai luat,
Doar o piatră pe care
Numele tău am inscripționat.

Adrian Spiridon Marin
Costești - Argeș

MÂNTUITORUL

Ah, Duhul Sfânt, doresc prezența și mângâierea Ta,
Fă ca să-Ți simt prezența în inima mea,
Să-Ți dau întâietate, respectul meu cuvenit,
Ca în viața mea s-ajung să fiu sfințit.

O, Duhule Sfânt, Mângâietor Ceresc,
Cu Tine eu doresc să viețuiesc,
Să mă înveți cum să fiu mai înțelept,
Răbdător, mai bun, mai sincer și drept.

Doresc să apuc zilele când Te-oi putea privi,
Când voi desluși, când Te vei descoperi,
Nu ca-ntr-o oglindă-n chip întunecos,
Ci într-o lumină sfântă, puternic GLORIOS.

Și... mai doresc ceva bun și înțelept,
Fără păcate să umblăm pe drumul drept,
Ca să învăț o veșnicie despre dragostea TA,
Simțind adevărată viață doar lângă TINE.

Cidem Narcis Brâslașu
Constanța

RAIUL E GATA SĂ CURGĂ

În palmele mele
s-a oprit pentru o clipă lumina,
să fluiere printr-un gât de pasăre,
provocând ploaia
să întoarcă pe dos cămășile arse
în care copacii nu contenesc a se iubi.

Plin de smerenie,
îmi șoptești la ureche
că raiul e gata să curgă
prin toate vertebrele noastre,
lăsând timpul
să se afunde
într-o gură de clopot
ce n-a mai bătut de o mie de ani.

Magdalena Dorina Suciu

DOAMNE VREAU PACEA TA

Aici gânduri multe
Și grijuri m-apasă
Te rog Doamne Iisuse
Să le iei pe toate.

Căci vreau pacea Ta
Să-mi păzească inima
Ca să Te pot lăuda
Fără grija mea.

Ajută-ne Doamne
Să Te chemăm mereu
Căci doar cu Tine
Biruim orice greu.

Perciu Elena
Craiova

NU SUNT POET!

Nu că vreau să mă dau mare,
Însă nici în ani o mie
Nu cred că aș fi în stare
Să compun o poezie!

Chestii, trestii, balamale-
Pot să scriu pe o hârtie,
Dar acestea-s vorbe goale,
Nicidecum o poezie!

De aceea, ca stresatul,
Încerc și eu să scriu rime-
Le semnez cu subsemnatul
Și le declar anonime!

Așadar, fără-ndoială,
E și limpede și clar:
Nu-s poet nici din greșeală!
Sunt doar un picuț... rimar!

Petrache Florian
Puchenii Mari - Prahova

SAPĂ FRATE, SAPĂ, SAPĂ

Sapă frate, sapă, sapă,
până când vei da de apă.
Ctitor fii fântânilor, ce
gura, inima ne-adapă.

Prinde tu-n adânc izvoare -
de sub strat stihie blândă.
Să se-aleagă din argilă
ochiuri lucii, de izbândă.

Călători cu turme, vie,
să se-aplece, să se mire
de atâta adâncime
și de basmele din fire.

Să se curme-n piept cuvântul
când s-arată că pământul
stele și-năuntru are -
nu numai deasupra-n zare.

Ostenește-te-n amiază
să aduni răsplată dreaptă.
O priveliște de noapte
negrăită te așteaptă.

Zodii sunt și jos în țară,
fă-le numai să răsară.
Sapă frate, sapă, sapă,
până dai de stele-n apă.

Laura Vega
Râmnicu Vâlcea
vol. „Sub semnul constelației”

COPILA MEA

Tresar așa, parcă, fără un motiv anume.
Gândesc „dar dacă Tu azi vei apărea?”
Acum eu știu... da, de aceea bate-n mine
mai tare, mai cu frică, inima.

Căci Tu ai spus, că la venirea Ta
atunci va fi așa fără de veste
de aceea ar trebui ca-n viața mea,
ordine să pun în tot ce îmi lipsește.

Ar trebui să-aștept, cu drag venirea Ta
să Te chem mai repede să vii.
Dar cum s-o fac când știu că-n viața mea,
i-atâta haos și rădăcini ai vechii firi.

Aș vrea să pot cânta de fericire
gândindu-mă că aproape Tu ești,
că la ușă bați deja și la venire
Isuse, oare cum ai să mă găsești?

Dar în mâna Ta eu sunt...
modelează-mi viața după voia Ta.
Ție mă predau dorind
să mă poți numi atunci - copila Mea -

Maricica Cristea
Din vol. „Din valurile lumii”

Talentul... nu cunoaște handicap!

DIN NOU IARNĂ

Iarnă, tu iarăși la noi ai venit,
Zăpada și frigul te-au însoțit,
Natura în alb ne-ai îmbrăcat,
Care așteaptă mirele cu drag.

Chiar dacă afară-i frig și zăpadă,
În suflete poate să fie primăvară,
Dacă trăim frumos și iubim,
O muzică plăcută în suflet auzim.

Noaptea pe pereți se văd dansând,
Limbile focului din sobă arzând,
Soba degajă o căldură plăcută,
Căldura ei ne face noaptea plăcută.

Cu prima lună a iernii vine Crăciunul,
Oamenii devin fericiți unul câte unul,
Nașterea Domnului e mare sărbătoare,
Atunci S-a născut un Împărat mare.

Popescu Nicoleta
Bughea de Jos - Argeș

ZĂPEZILE COPILĂRIEI

Ce bine-ar fi s-avem zăpadă
Așa cum am avut cândva
Ooh, unde-s oare iernile de altădată
Când eu trăiam copilăria mea?...

Omătul scârțâia sub tălpi
În sobă ardea focul neîncetat
Copilărie, timp promițător
Acuma ești atât de-ndepărtat...

Cu câtă nerăbdare așteptam Crăciunul
Să colindăm din casă-n casă
Urându-le la consăteni
Viață lungă și frumoasă!

Iar gospodarii ne îndestulau
Cu nuci, covrigi, gutui și mere
Copilărie, anotimp fără pereche
De tine îmi aduc aminte cu plăcere!

Cucu Mitică
Botoșani

MAGIA SĂRACĂ A EFEMERULUI

Între tăceri și drumuri de carton,
- vine, SEARA...-
Distanța dintre două săbii,
(făurite din oțelul tainic
al nemuririi),
(una se cheamă zi, cealaltă, amurg),
se poate, oare, numi, Viață??...
Ambele nu sosesc niciodată, fără rost:
Una împarte felii apetisante, miraculoase,
de lumină
flămânzilor de verbul „a ști” și „a fi”...
Cealaltă, coboară cortina peste grămezi
de decoruri uzate:
răutate, bucurii de plastilină
- (averi și putere),-
și desigur, lăcomia purulentă a lui:
eu să am, voi, semeni
nătângi, treaba voastră!
... Deasupra noastră, curcubee tainice...
- undeva, SUS, SUS,-
cineva, PLÂNGE pentru NOI!!
Nouă ni se pare, că plouă:
deschidem umbrelele și...
și plecăm la Mall, unde e cald
și bine,
și fiecare se poate crede Zeu!...
- chiar și noaptea. -

Nicu Popcov
București

Talentul...

(Creația ta)

.....Anunțuri de la cititori..... .....Anunțuri de la cititori..... .....Anunțuri de la cititori.....

Florin

Vând Opel Astra G. Motor 1.6, 16v. Cutie automată, schimbă perfect, nu smucește, are buton sport și mod de iarnă. Anul fabricației 2000. Interiorul se prezintă într-o stare foarte bună, nu are pete sau arsuri. Km. 176.000 REALI. Mașina este în posesia mea din 2012.

Recent au fost schimbate amortizoarele (față, spate), discurile și plăcuțele (pe spate) și tot chitul de distribuție. Geamuri electrice față, oglinzi electrice și încălzite. Mașina nu are nicio eroare. Fiscal pe loc.

În preț intră și un set de jante (aliaj) cu cauciucuri de iarnă. Actele la zi. Mașina este omologată pentru persoane cu dizabilități. Prețul este de 1.600 de euro. 0766-885734

Cornel

Sunt Cornel din loc. Slimnic, jud. Sibiu, am 28 de ani, fac masaj anticelulitic și de relaxare, la mine acasă. 30 min / 25 lei. Pot să fac masaj și acasă la doritor, dacă doritorul este din orașul Sibiu, tariful fiind de 50 lei pentru 30 min (negociabil). Caut și un loc de muncă. Am diplomă de maseur. Pot fi contactat la 0757-474940

Deaconescu Adrian Dorel

Vă rog frumos să mă ajutați, rog frumos urgent ca să fiu sprijinit urgent pe cale financiară, materială, căci nu mai am pe nimeni. Casă nu, masă nu, familie nu, nu mai am pe nimeni. Cont RO57CECEHD0208 RON 0335058 BANKA CEC Hunedoara. Tel. 0774-042022

Stan Mitică

Mă numesc Stan Mitică. Am 54 ani, domiciliul com. Niculițel, jud. Tulcea. Am tetrapareză spastică, operat pe măduvă de tumoară benigmă. Cu ajutorul altor fundații și a oamenilor cu suflet mare, am construit 2 camere. Mai am de finisat interiorul: plită, sobă, parchet. Vă pot trimite acte de boală, anchetă socială...

Vă rog ajutați-mă cu cât puteți! Mă puteți suna pentru mai multe detalii. 0747-307659.

Kelner Marin

Mă numesc Kelner Marin și aș avea nevoie de un cărucior clasic tipul celor vechi cu manetă sau volan. Menționez că m-aș bucura dacă ar fi donație, eu locuind la Centrul de Integrare prin Terapie Ocupațională localitatea Urlați, județul Prahova. Tel. 0731-946959

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

.....Anunțurile redacției..... .....Anunțurile redacției..... .....Anunțurile redacției.....

IMPORTANT!

După cum unii dintre voi știți, revista o trimit deja de mulți ani și în format electronic, prin e-mail, mai exact zis în format pdf. Primirea prin e-mail are mai multe avantaje (primirea mai devreme cu câteva zile, toată revista color, claritate a imaginilor, etc.) și un dezavantaj (nu poate fi citită decât pe computer, smartphone, tabletă, etc.). Părerea mea de rău constă în faptul că nu o primiți mai mulți dintre voi prin e-mail. Fac un apel la voi, cei ce aveți computer, smartphone, tabletă și acces la internet, trimiteți-mi pe adresa mea de e-mail (aurelsda@yahoo.com) un scurt mesaj cu adresa de e-mail, astfel încât să o puteți primi și pe e-mail, în format electronic, digital.

Subliniez: toți cei care îmi veți da adresa de e-mail, dacă veți dori, veți primi revista și în format tipărit și în format electronic! Momentan, mulți dintre voi o primesc în felul acesta. (O primesc în ambele formate, deoarece, în general, o dau și altora s-o citească)

Însă dacă printre voi, cei care aveți acces la internet, sunteți și persoane care o citiți numai voi și nu aveți nevoie de ea și în format tipărit, încercați să o primiți numai în format electronic. Poate vi se pare o măsură măruntă, însă la fiecare 100 de reviste netipărite şi neexpediate, economia se poate ridica la multe milioane pe an, lei vechi (calcule actualizate):

- *100 reviste netipărite și neexpediate – 2.820 lei / an (28.200.000 lei vechi / an);*
- *200 reviste netipărite și neexpediate – 5.640 lei / an (56.400.000 lei vechi / an);*
- *300 reviste netipărite și neexpediate – 8.460 lei / an (84.600.000 lei vechi / an);*
- *400 reviste netipărite și neexpediate – 11.280 lei / an (112.800.00 lei vechi / an); - etc.*

Până acum, 209 prieteni, înțelegând nevoia mare de a face economii, au renunțat la a o mai primi în format tipărit, primind-o doar în format electronic. Dacă cei care puteți face aceasta, nu reacționați, există riscul ca revista să apară doar din două în două luni sau... să nu mai apară deloc!!!

Pentru ca această măsură să fie eficientă, este nevoie ca, atunci când vă exprimati acceptul vostru de a o primi numai prin e-mail, să specificați și adresa postală la care primiți în momentul de față revista tipărită.

În plus, în felul acesta, prin economiile realizate împreună, creăm posibilitatea de a trimite la și mai mulți semeni de ai noștri revista în format tipărit și care nu o pot primi pe e-mail. Aștept să îmi trimiteți adresele voastre de e-mail, dar și adresele poștale sau de e-mail ale celor pe care îi cunoașteți, care au o dizabilitate și care acum nu primesc revista.

Vă mulțumesc!

P.S. Dacă dorește cineva să ajute la apariția revistei o poate face prin transfer bancar sau prin mandat poștal, specificând că este donație (contul și adresa le găsiți în pag. 2).

.....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru.....

Avem un Dumnezeu atât de iubitor şi de dornic de a ne răspunde la rugăciune, încât ar fi o lipsă de înţelepciune de a nu asculta de îndemnul Său de a ne ruga unii pentru alţii.

În plus, aceasta arată nu numai că avem încredere în El, ci şi că simţim unul cu celălalt, că ne pasă.

Pentru mătuşa mea Ana. Are nevoie să ne rugăm pentru ea.

Pentru sănătatea mea şi pentru ca Dumnezeu să mă ajute să-mi găsesc perechea potrivită.

Deaconescu Adrian Dorel

Să ne rugăm pentru copii noştri care sunt atraşi de lumea aceasta şi de "bucuriile" efemere oferite de "splendoarea" copilăriei şi a adolescenţei. Dar şi pentru părinţii nostri care au nevoie să se predea lui Dumnezeu, acum când încă mai e har. Să ne susţinem familiile în rugăciune.

Viaţa ne oferă o familie, dar prietenii ni-i facem singuri. Dacă suntem prieteni cu adevărat, îi susţinem pe prietenii noştri în rugăciune. Avem mulţi prieteni, să ne rugăm pentru fiecare în parte.

Sa ne rugăm pentru băieţelul meu Ezel. A avut 3 crize urâte, una chiar azi dimineaţă. Va trebui să reluăm terapia la psiholog, pe care am întrerupt-o în august. Copilul meu are o depresie destul de avansată.

Să ne rugăm pentru prietena mea Cristina şi familia ei. Greu încercată anul acesta. Întâi şi-a înmormântat soţul, apoi socrul, iar azi îl conduc pe ultimul drum pe cumnatul ei. Dumnezeu să întărească familia greu încercată.

Emilia Dinescu

După cum v-am spus, în urmă cu câteva luni tatăl meu a fost diagnosticat cu cancer la colon. A făcut radioterapie şi acum îşi revine după intervenţia chirurgicală de extirpare de rect şi de îndepărtare a unei părţi din colon. Vă rog să vă rugaţi în continuare şi pentru el, deoarece trebuie să facă controale periodice timp de 5 ani (în luna ianuarie trebuie să facă primele analize - RMN şi CT cu substanţă de contrast). Mulţumesc mult!

Să continuăm să ne rugăm ca Bunul Dumnezeu să continue să lucreze la inima oamenilor, astfel ca revista să apară şi în viitor.

Aurel

„Vă îndemn dar, înainte de toate, să faceţi rugăciuni, cereri, mijlociri, mulţumiri pentru toţi oamenii"
1 Timotei 2:1

.....Viaţa aşa cum este..... .....Viaţa aşa cum este..... .....Viaţa aşa cum este.....

continuare din pag. 3

În România, sistemul de protecţie socială are multe carenţe. De exemplu, nu există servicii sociale. Dacă nu găsesc un asistent social, cum mă pot descurca? Eu am nevoie de cineva care să aibă grijă de mine 24h/24h. Sunt dependentă de asistenţa celor din jur în activităţile zilnice. În momentul de faţă, am doi asistenţi personali care se îngrijesc de nevoile mele, ce trebuie plătiţi. Veniturile sunt insuficiente. Pensia de handicap şi indemnizaţia din partea statului nu pot acoperi nici pe jumătate nevoile unei persoane cu dizabilităţi: o alimentaţie sănătoasă, dispozitive asistive la domiciliu, un tratament adecvat, plus cheltuielile de întreţinere a locuinţei şi plătirea îngrijitorului. Îmi doresc să lucrez pentru a mă întreţine şi pentru a face lumea un loc mai bun. Însă legislaţia nu încurajează persoanele cu dizabilităţi să se angajeze. Legea nu permite ca persoana cu handicap să cumuleze veniturile obţinute cu pensia. De exemplu, eu a trebuit să renunţ la pensia de invaliditate gradul 1 pentru a putea să mă angajez. Aşadar, statul nu ne susţine!

Redactor: Dacă ai avea putere, cum ai schimba sistemul de protecţie socială?

Lavinia Elena Niculicea: *E nevoie ca sistemul de protecţie socială să ofere şanse egale persoanelor cu dizabilităţi, să promoveze şi să respecte drepturile fundamentale ale omului. Dacă aş avea putere, aş reforma legislaţia privind persoanele cu dizabilităţi, astfel încât acestora să li se ofere o viaţă demnă, în conformitate cu tratatele europene. De asemenea, aş crea o infrastructură urbană care să fie accesibilă pentru toţi. Pentru o persoană aflată într-un scaun rulant, o simplă bordură, mai înaltă, poate reprezenta un zid peste care nu poate trece, fără ajutor. Bordurile înalte şi lipsa rampelor sau cele care nu sunt funcţionale în instituţii reprezintă reale provocări. E nevoie stringentă de accesibilitate, de dezvoltare sustenabilă şi incluzivă. Consider că accesul la transport, la educaţie, la un loc de muncă, la un tratament de calitate, nu este o favoare, ci un drept al meu!.*

-sfârşit-

SURSA: http://www.jurnal-social.ro/interviu-cu-lavinia-elena-niculicea-in-ciuda-limitarilor-fizice-m-am-ambitionat-sa-cred-in-visurile-mele/
Preluat cu permisiune

Stănoiu Viorica
Aiud - Alba

..Orice om care nu-L are pe Isus Hristos ca Domn, Mântuitor şi Păstor al sufletului său, trăieşte mereu cu teama zilei de mâine. Viaţa unui astfel de om este ca o corabie fără cârmaci!. De aceea Mântuitorul ne cheamă prin Cuvântul Evangheliei: "VENIŢI LA MINE TOŢI CEI TRUDIŢI ŞI ÎMPOVĂRAŢI,ŞI EU VĂ VOI DA ODIHNĂ!" ...Toţi cei care au acceptat prin credinţă mântuirea Sa, SUNT OAMENI FERICIŢI, MULŢUMIŢI ŞI CU O NĂDEJDE ÎN VIITOR! Domnul să-ţi ajute să ai această siguranţă şi linişte aici dar şi în veşnicii, Amin.

Cicu George
Piteşti - Argeş

Cea mai mare problemă a zilelor noastre, este lipsa timpului pentru Dumnezeu... Pentru toate găsim timp, dar pentru a citi Biblia, a ne ruga, a medita la Cuvântul lui Dumnezeu, pentru a posti şi, în general, pentru suflet, nu avem timp... Oare de ce?

În fiecare dimineaţă când te trezeşti, aminteşte-ţi că Domnul a ales să te lase în viaţă. Puteai să nu mai fii, dar exişti. Aceasta înseamnă că Dumnezeu te iubeşte şi că mai ai ceva de făcut pe acest pământ... Caută să descoperi voia Lui cu viaţa ta şi împlineşte-o!

Adrian Spiridon Marin
Costeşti - Argeş

Credinţa înseamnă a întări spusele din Sfânta Scriptură, în a crede în ceea ce nu ai văzut, nu doar în fapte palpabile şi adânc cercetate. În a crede înseamnă în a te baza întotdeauna pe spusele lui Dumnezeu.

Nimeni nu ne cere să credem în biserică, doar că acolo e lăcaşul Domnului... Părintele Efrem Sirul spune aşa: "Dacă citim în Sfânta Scriptură şi ajungem la un loc unde nu înţelegem, să nu o luăm după mintea noastră şi să zicem că aici este un loc răzvrătit sau nedrept".

Deşi bibliile s-au actualizat, adevăr există în aceste scrieri. Deşi există mai multe versiuni, toate cărţile de la Dumnezeu ne învaţă că "multe căi pot părea bune omului, dar la urmă duc la moarte".

Nu ai cum să crezi în Dumnezeu, dacă nu crezi în Iisus, Fiul Său şi vestitorul Lui pe pământ. Un prieten îmi spunea că el crede doar în Dumnezeu, nu şi în miracolele care au avut loc prin Iisus Hristos. Oare ce credincios este acela? M-a pus pe gânduri părerea lui, de aceea am scris acestea.

Ramona Paraschiv
Bacău

„Când ispitele te asaltează, când grijile şi neduminerile te înconjoară, când, deprimat şi descurajat, eşti gata să te laşi cuprins de disperare, priveşte la Isus şi întunericul care te învăluie va fi risipit de strălucirea puternică a prezenţei Sale. Când păcatul se luptă pentru a stăpâni sufletul tău şi îţi împovărează conştiinţa, priveşte către Mântuitorul. Harul Său este îndestulător pentru a birui păcatul. Inima ta recunoscătoare, care tremură din pricina nesiguranţei, să se întoarcă spre El. Prinde-te de nădejdea pusă înaintea ta. Hristos aşteaptă să te adopte în familia Sa. Tăria Sa va ajuta slăbiciunii tale; El te va conduce pas cu pas. Puneţi mâna într-a Lui şi lasă-L să te călăuzească." Divina Vindecare 85.1

Dinescu Emilia
Valea Stânii – Argeş

Ava Doroftei spunea odată: „Imaginaţi-vă un cerc, având în centru pe Hristos ca soare al dreptăţii; din centru spre margini pornesc raze. Fiecare om se îndreaptă spre Dumnezeu pe o rază a lui. Cu cât esti mai aproape de Dumnezeu cu atât esti mai aproape de ceilalţi si cu cât te îndepărtezi de El esti mai departe de semeni."

Aplicatie: Nu putem avea pretenţia că suntem aproape de Dumnezeu, fiind totodată departe de semeni. Este un nonsens. Apostolul Pavel spune că „dragostea lui Hristos ne strânge"- 2 Cor. 5:14.

Vasile Creţu
Moineşti - Bacău

Mulţumesc bunului Dumnezeu că nu îngăduie să treacă peste noi o suferinţă mai mare decât putem noi duce dar a rânduit şi o zi când vom scăpa de suferinţă. Mai ştim că suferinţele noastre de o viaţă nu pot fi puse alături cu suferinţele Domnului Iisus de la Cruce şi nici alături de Slava cea veşnică care o să se arate cât de curând la revenirea lui. Vedem din toate sursele de informare cum toată lumea aceasta aleargă mai mult ca oricând spre un sfârşit fără să ştie că Bunul Dumnezeu Se grăbeşte şi mai mult decât oamenii să Îşi ducă pe deplin şi stă repede planul Său de salvare de suflete de pe acest pământ pentru Împărăţia Sa.

Ştim cu toţii că bunul Dumnezeu îi are în vedere în primul rând pe cei mai nebăgaţi în seamă, pe cei mai săraci şi mai ales pe cei cu nevoi speciale, cu dizabilităţi. Apreciez cât de mare este efortul de supravieţuire şi mai ales să depindă de cineva în fiecare zi, de a merge înainte prin credinţă pe calea îngustă, grea şi aspră, dar sigură, când Îl simt alături pe Cel ce e obişnuit cu suferinţa. Nimeni n-a suferit chinurile Lui sufleteşti.

Andreescu Haralambie
Pucioasa – Maluri, Dâmboviţa

***RETROSPECTIVĂ.-Deutr. 8,2.... Dacă privim în această zi, la anul ce a trecut, ce putem spune? Că am rămas în viaţă cu sănătate? Că nu am avut de suferit? Că am trăit în pace şi în libertatea conştiinţei noastre? O, de am fi mulţumitori pentru lucrurile prin care am trecut... Dacă toate aceste BINECUVÂNTĂRI nu ne-ar fi fost date, ce s-ar fi întâmplat? Mulţi sunt bolnavi şi trăiesc zile grele... nu a fost şi pentru ei un an bun? Cine a cunoscut aşa zile, va constata că tocmai în acele zile grele au avut experienţe preţioase pe calea credinţei. Poate a fost foamete, sărăcie; dar, ÎN ASTFEL DE ZILE CUNOŞTI APROPIEREA MÂNTUITORULUI!*

...SĂ NE ÎNTREBĂM dacă în anul care se încheie am venit mai aproape de Domnul Isus, cu inimile noastre... Oare, au devenit mai preţioase pentru noi suferinţele de la cruce, ale Mântuitorului? Ne-am bucurat că Isus este glorificat la dreapta Tatălui? Dacă Domnul şi lucrurile spirituale au căpătat o mai mare apreciere din partea noastră, înseamnă că am avut un an bun, care a adus roade pentru veşnicie chiar în împrejurările nu tocmai prielnice de pe pământ... ...Facă Bunul Dumnezeu ca şi în viitorul an care ne stă în faţă, să mergem cu mai multă hotărâre pe calea credinţei!...

Black Friday a trecut!

Ce poți să faci dacă produsele au probleme sau nu-ți plac?

av. DANA BORDEIANU

În condițiile în care majoritatea magazinelor online au organizat promoții de Black Friday iata ce opțiuni au consumatorii care primesc produse cu defecte sau care nu funcționează ori care nu sunt mulțumiți de ele.

Reparare, înlocuire, reducerea prețului sau restituirea banilor

În situația în care consumatorii primesc produse care **au defecte sau nu funcționează**, aceștia au dreptul să ceară comercianților rezolvarea problemei, în baza garanției legale de conformitate, prevede Legea nr. 449/2003.

Concret, consumatorii pot cere fie **repararea** produselor, fie **înlocuirea** lor, fără niciun cost pentru ei. *„În cazul lipsei conformității, consumatorul are dreptul de a solicita vânzătorului în primul rând repararea produsului sau are dreptul de a solicita înlocuirea produsului, în fiecare caz fără plată, cu excepția situației în care măsura este imposibilă sau disproporționată”*, scrie în lege.

Indiferent ce măsură se aplică, vânzătorul are la dispoziție maximum **15 zile** pentru a se conforma, fie de la data la care consumatorul a reclamat neconformitatea, fie de la data la care consumatorul a predat produsul cu probleme.

În situația în care comercianții nu pot repara sau nu pot înlocui produsele cu probleme, consumatorii pot cere fie **reducerea proporțională a prețului plătit**, fie returnarea produsului și **restituirea banilor achitați**. Depinde de problemă.

Restituirea banilor în baza dreptului de retragere

Așa-zisul drept de retragere este prevăzut de Ordonanța de urgență a Guvernului nr. 34/2014 și se aplică exclusiv **achizițiilor online de produse**.

Astfel, când consumatorii pur și simplu **nu sunt mulțumiți** de produsele pe care le-au luat online (nu-i nevoie de vreo motivare), le pot returna pentru a-și primi banii înapoi. Asta se poate face în cel mult **14 zile** și, de principiu, fără costuri pentru consumatori (cumpărătorii pot fi nevoiți uneori să suporte costul de returnare a produselor).

Restituirea banilor se face în maximum **14 zile** de la data la care consumatorii au transmis că vor să renunțe la produsele pe care le-au luat.

„Profesionistul rambursează sumele (...) folosind aceleași modalități de plată ca și cele folosite de consumator pentru tranzacția inițială, cu excepția cazului în care consumatorul a fost de acord cu o altă modalitate de plată și cu condiția de a nu cădea în sarcina consumatorului plata de comisioane în urma rambursării”, scrie în ordonanță.

Ce faci dacă ai probleme cu comercianții

Dacă vânzătorii nu rezolvă problemele semnalate de consumatori sau dacă sunt depășite termenele legale, aceștia din urmă pot face reclamații la Protecția Consumatorilor. Însă această variantă poate fi folosită numai **dacă problema nu se rezolvă mai întâi direct cu comercianții.**

Astfel, consumatorii pot face reclamații direct online, prin completarea unui formular pus la dispoziție de autorități. Foarte important este că reclamațiile se fac în nume personal și că trebuie anexate la ele dovezi (factura, bonul fiscal sau chitanța, contractul, certificatul de garanție sau alte documente, în funcție de situație, plus o dovadă a faptului că s-a încercat rezolvarea amiabilă a problemei direct cu comercianții).

În afară de datele personale, consumatorii mai trebuie să completeze în reclamație și pretențiile pe care le au - repararea, înlocuirea sau returnarea unui produs ori desfășurarea unui control la comercianți.

Context: *Black Friday este un eveniment preluat de la americani, acolo unde are loc anual în ultima vineri a lunii noiembrie, conform Wikipedia. Totuși, comercianții români au adaptat ideea într-un mod extins - fie desfășoară promoții la mijlocul lunii noiembrie, fie în toată luna noiembrie, fie în două weekenduri din noiembrie etc.*

-sfârșit-

(sursa: www.avocatnet.ro)

Vindecat dar delirant!

de Sydney Loney

În fiecare an, mii de pacienți părăsesc spitalele afectați de sindromul confuziei, o problemă de sănătate mentală cauzată în mare parte de tratamentele inadecvate ce li s-au aplicat.

La 83 de ani, Kenneth Marsden, fost tâmplar, la pensie acum, era plin de vioiciune și de viață ca un adevărat campion. El termina de făcut cuvintele încrucișate din revistă în mai puțin de o jumătate de oră și recita din memorie numele tuturor localităților din vecinătatea satului englez unde se născuse. "Eram sigură că o să câștige dacă va juca cu cineva acest joc", afirma fiica sa, Dawn Clarke. Acum era îngrijorată, deoarece a constatat că după o perioadă destul de lungă de spitalizare, tatăl său a avut nevoie de o zi întreagă pentru a completa grila de cuvinte încrucișate din Hamilton Spectator.

Într-o dimineață de februarie 2017, Kenneth pe când privea la televizor, a început să-i curgă sânge din nas. "A fost așa o mare hemoragie, că era sânge peste tot," povestește Dawn.

Câteva ore mai târziu, familia l-a instalat într-o mică cameră gri de la Clinica St. Joseph din Hamilton pentru a-l consulta un doctor.

Dawn și mama sa, Rose, au coborât să-și cumpere câte o cafea; la întoarcerea lor, Kenneth era așezat pe marginea patului, și-i curgeau lacrimile. Un doctor îi introdusese într-o nară, un tampon care părea enorm. "Tata pare să sufere cumplit, spuse Dawn. El este panicat." Puțin mai târziu un alt medic i-a cauterizat vasul sanguin nazal care se fisurase.

Kenneth nu a prea reușit să doarmă în acele câteva zile petrecute la spital. O infirmieră îl trezea la fiecare trei ore, pentru a-i verifica semnele vitale. El un a mâncat nimic în acele zile; zgomotul, lumina, intrările și ieșirile fără terminare îl deranjau și a ajuns până la urmă să sângereze din nou pe nas. L-au externat într-o joi seară. Două zile mai târziu, Rose, panicată și-a sunat fata: soțul ei era în picioare de pe la 4 dimineața. Dezorientat și agitat, el era încă în pijamale. Dawn s-a grăbit să ajungă acasă la părinți și pe drum a sunat și la salvare. În așteptarea sosirii acesteia, Kenneth a început să aibă halucinații și spunea că vede texte afișate pe televizorul din cameră, care însă era stins în acel moment.

Când au ajuns la urgență, el a devenit agitat și agresiv, insultând personalul și scuipând pastilele care i se administrau pentru hipertensiune. A fost diagnosticat cu o carență de magneziu, cauza posibilă a sângerării inițiale. Nevăzând nici o ameliorare în starea de sănătate a tatălui ei pe timpul spitalizării, Dawn a decis să-l aducă pe Kenneth acasă la el după câteva zile. Pe timpul unei vizite la spital, câteva săptămâni mai târziu, familia a aflat că starea de confuzie și agresivitatea lui Kenneth nu aveau nici o legătură cu sângerarea. Nu a fost decât tratamentul aplicat la spital cauza stării sale de delir.

"Medicația administrată de personalul de la terapie intensivă este fără doar și poate cauza acestei stări pe care a avut-o pacientul și aceste dereglări nu au apărut din cauze naturale", recunoaște doctorul Gordon Boyd, neurolog și cercetător clinician la Universitatea Queen din Kingston (Ontario - Canada). În fiecare an, sute de mii de pacienți părăsesc spitalele canadiene afectați de dereglări mentale de comportament, provocate în mare parte de un diagnostic nu foarte precis și o medicație greșită în consecință. Fracturile și infecțiile cu care au intrat în spital au fost tratate, dar unii dintre pacienții externați au probleme de concentrare și chiar au dificultăți să articuleze unele cuvinte, iar câteodată unii dintre ei au accese de confuzie și halucinație.

Nimeni nu se poate proteja de astfel de situații: așa este cazul unei bătrâne de 87 de ani din Ontario, care-și fracturase un picior, iar la ieșire nu mai știa pentru ce fusese internată la spital, nici endocrinologul de 67 de ani, care a fost internat pentru o infecție, la ieșire nu mai știa că locuiește în Tennessee, iar un bărbat de 37 de ani din Chicago care suferea de o boală de pancreas credea că a ars de viu în camera de spital.

În 2016, Kumar Dharmarajan, profesor de medicină la Universitatea din Yale, a făcut o analiză a datelor unei cercetări clinice efectuate în Connecticut pe 469 pacienți în vârstă. Spitalizarea a provocat un sindrom de delir la 15% dintre aceștia și majoritatea dintre ei aveau un risc foarte mare de a muri în următoarele 90 de zile de la externare, unele dintre motive fiind și faptul că pe perioada spitalizării nu se mai hrăneau cum trebuie, nu mai dormeau suficient și stăteau mult timp nemișcați. "O sondă nu ar trebui să împiedice

continuare în pag. 17

continuare din pag. 16

bolnavul să se odihnească, dar în practică se întâmplă adesea acest lucru", mai adaugă profesorul Dharmarajan.

În pofida rezultatelor studiului, sindromul confuzional rămâne sub-diagnosticat. "Medicii și asistenții medicali sunt pregătiți să trateze patologia care a făcut pe pacient să ajungă la spital și nu efectele secundare care pot apărea în acest timp asupra persoanei", constată doctorul.

Acest sindrom, identificat prin anii 1960, a purtat în timp mai multe nume, dar adesea simptomele acestui sindrom se confundă cu semnele normale ale îmbătrânirii. Cum majoritatea victimelor sunt persoane în vârstă, personalul medical adesea nu ia în serios simptomele care se observă la aceștia pe timpul internării. Delirul spitalicesc este un episod de confuzie profundă care poate semăna cu demența, în timp ce aceasta este o dereglare cronică la care simptomul dominant este pierderea memoriei. Și mai important este faptul că în general declanșarea sindromului are origine umană, ceea ce înseamnă că am putea preveni ușor apariția acestuia.

Spitalul rămâne pivotul central al sistemului de sănătate canadian, secțiile de urgență sunt esențiale. Nu numai că în cea mai mare parte persoanele internate sunt în vârstă, dar ele și petrec cel mai mult timp în spital și mobilizează cele mai multe resurse. Faptele arată că acestea ar putea să se rănească din cauza delirului și deci să fie reinternate din nou. În acest teribil cerc vicios, rețeaua de sănătate devine contra-productivă.

Odată ajuns din nou acasă, Kenneth și-a pierdut apetitul, în așa măsură că îi era suficient să mănânce și o dată pe zi. Apoi nu mai avea chef să se schimbe de pijamale și în final ajunsese să nu se mai scoale nici din pat pe timpul zilei. După patru luni de la diagnostic, s-a reîntors la spital, acum din cauza unor probleme respiratorii cronice.

Când un pacient are un episod de delir, ne spune Joe St. Onge, medic la spitalul St. Joseph, el rămâne vulnerabil până la sfârșitul vieții sale. "Am văzut foști pacienți care în timp au început să delireze din nou." În 2013, un studiu a scos în evidență faptul că 74% dintre adulții admiși la terapie intensivă la un spital din Nashville, în Tennessee, au dezvoltat un sindrom confuzional pe perioada spitalizării. Un an mai târziu, două treimi dintre ei prezentau simptome de degradare cognitivă asemănătoare unei comoții cerebrale, sau asemănătoare unei forme ușoare de Alzheimer.

Spitalele canadiene reacționează foarte lent și nu dispun încă de protocoale universale de prevenție. După doctorul Dharmarajan, ele ar trebui să se inspire de la spitalele de copii, care acordă o mare importanță confortului pacienților, reducând perturbările și tensiunile inerente tratamentului.

Gordon Boyd a coordonat o unitate de terapie intensivă de la spitalul general din Kingston să pună pe picioare un program de supraveghere. Foștii pacienți sunt invitați să revină și să povestească despre sejurul lor și chiar să viziteze saloanele unde au fost internați în trecut pentru a scăpa de unele coșmaruri care îi mai afectează. Roger Wong, vicedecan responsabil cu educația la Facultatea de medicină a Universității din Columbia Britanică – Canada, propune utilizarea fotografiilor de familie publicate pe rețelele sociale pentru a-i liniști pe pacienți.

Roger Wong a pus sindromul confuzional în programa de studii în universitatea unde predă. El explică că cele 17 facultăți naționale de medicină suferă de aceleași incoerențe ca și sistemul de sănătate. Programul HELP (program spitalicesc special pentru persoanele în vârstă), elaborat în anul 1993 de către Sharon Inouye, profesoară la facultatea de medicină a Universității Harvard, este unul dintre cele mai cunoscute la ora actuală. El ajută la prevenirea pierderii de autonomie, dezorientare, deshidratare și epuizare și a început să fie aplicat puțin cîte puțin în spitale din toată lumea.

Coordonatele strategice ale programului HELP constau spre exemplu în: a pune un calendar în fiecare cameră, reducerea la minim a sedării, sau coordonarea personalului infirmier în așa măsură încât să evite trezirea pacienților de câteva ori pe noapte. Astfel se poate reduce cu 40% riscul unui episod delirant la un pacient. Clinica St. Joseph a luat și ea câteva măsuri de preventive: utilizarea serviciilor unor voluntari care vin în spital să stea de vorbă cu pacienții (pe marginea titlurilor importante din ziar, spre exemplu) pentru a-i ajuta să fie la zi cu ce se mai întâmplă în societate, însă coordonarea între serviciile din spital este foarte limitată. "Este o problemă de prioritățile existente și resursele disponibile, spune doctorul St. Onge. Spitalele pun un accent deosebit pe tratarea cazurilor grave, iar prevenția rămâne întotdeauna pe un plan secundar."

Tatăl lui Dawn a uitat aproape tot ce i s-a întâmplat în acea perioadă nefastă de spitalizare, iar fata lui este fericită pentru aceasta. Ea regretă faptul că nu a fost mai bine informată și desigur mai bine pregătită să preîntâmpine o astfel de situație. Kenneth s-a întors acasă la el și acum ia pilule antidepresoare, însă familia are tot timpul teamă că o să mai facă în viitor și alte episoade de delir. Următoarea dată, Dawn ne-a spus că o să acționeze de la primul semn de confuzie. "Chiar dacă acțiunile mele o să deranjeze pe cineva la spital, eu o să mă asigur că tatăl meu o să fie tratat așa cum trebuie."

-sfârșit-

Sursa: Selection.ca – 04/2018.

*Trimis de **TRAIAN FLOREA** - Canada*

Dat fiind termenul de trimitere a revistei la tipografie, scrisorile, sms-urile, e-mail-urile,... voastre trebuie să ajungă la mine până pe data de 28 a lunii de dinainte de luna de apariție a revistei. Nr. următor va fi în ianuarie 2020!

Mulțumesc mult pentru înțelegere!

Doresc să corespondeze:

Deaconu Elena

Am 59 de ani, sunt din Botoșani, stau la un Cămin de Asistență din Dorohoi de 34 de ani. Doresc să cunosc o familie din orice loc din țară pentru a mă ajuta să locuiesc la ei. 0753-178782 (zilnic între 8 și 20). Nu răspund la persoane neserioase.

Anonim

Domn, 38 de ani, slab văzător, studii medii, doresc să cunosc o doamnă sau domnișoară pentru prietenie / căsătorie. 0741-734265.

Marius

Bună, mă numesc Marius, am 40 de ani, am probleme de sănătate din naștere și doresc să cunosc o fată asemeni mie, sufletistă, să mă accepte așa cum sunt eu, să-mi lumineze viața și zilele. Mă puteți găsi la tel. 0720-645724 WhatsApp.

Constantin

Mă numesc Bălan Constantin, sunt nevăzător, am 45 de ani, necăsătorit, doresc să cunosc o doamnă care să aibă locuință proprie, să nu aibă vicii, să mă accepte și să ne susținem reciproc, pentru căsătorie. Sunt creștin ortodox și doresc să fie tot creștin ortodoxă, indiferent că este pe stil vechi sau nou. 0762-929910

Podaru Vasile George

Mă numesc Podaru Vasile George, am 33 de ani, am un handicap ușor, pot să muncesc și doresc să cunosc o fată serioasă, cu un mic handicap fizic, de vârstă apropiată, de religie ortodoxă, pentru prietenie / căsătorie. Nu răspund la bip sau numere ascunse. 0769-866020.

Zaharia Petruț

Mă numesc Zaharia Petruț, am 48 de ani și doresc să cunosc o fată pentru prietenie / căsătorie. 0755-871769.

Anonimă

52 de ani, gr. 1, șatenă, ochi căprui cu nuanțe de verde, păr negru, 1,64 m, caut un băiat sufletist, de vârstă apropiată (mai mic cu 2 – 3 ani), gr. 2 sau 3, să locuiască în orice zonă a țării. Ofer și doresc seriozitate. 0760-420073. Nu răspund la apelurile cu număr ascuns. Rog a fi sunată între orele 13-22.

Iulian – Dâmbovița

25 ani, caut o fată cu un ușor handicap vizual, gr. 2 sau 3, să aibă școală, să fie harnică, cu vârsta până în 30-31 ani. Tel. 0738-569506 și 0764-468996.

Dragotă Ionuț Cosmin

Tânăr, 33 ani, păr brunet, ochi albaștri, simpatic, 1,75 m, 60 kg. Nu am fost căsătorit niciodată. Aș dori să cunosc domnișoare (18-30 ani) sau doamne divorțate (40-44-50 ani), pentru o relație serioasă, pentru prietenie / căsătorie. Să fie sinceră. Doresc să locuiască la mine (sunt din com. Cernișoara, jud. Vâlcea). Pot fi apelat la 0764-104277 sau 0745-898368.

Dorin

Bună, am 41 de ani, sunt din Alexandria, fără vicii, fără obligații, absolvent al facultății de istorie, modulul pedagogic și aș dori să cunosc o doamnă cu o dizabilitate asemănătoare cu a mea (semipareză facială). 0766-363773.

Sorin Constantin

Sunt creștin ortodox, am 40 de ani, am un handicap de vedere și doresc să cunosc o femeie cu frică de Dumnezeu. 0725-336275

Deaconescu Adrian Dorel

Mă numesc Deaconescu Adrian Dorel, am 58 ani (n. 12.12.1960), am gr. 2, neuropsihic și doresc să cunosc o doamnă, cu aceeași dizabilitate, gr. 2, neuropsihic, o bună creștină, fără obligații, în vârstă de 48-55 ani, pentru prietenie / căsătorie, din toată țara, dar în mod special din Hunedoara, Timiș, Gorj, Alba, Arad și împrejurimile acestor județe. Persoanele care mă contactează pentru căsătorie să fie de religie baptistă, creștină după evanghelie sau penticostală și vârsta 49-56 ani. Nu răspund la persoane neserioase, doresc o relaţie pusă pe temelia lui DUMNEZEU şi pe seriozitate. 0774-042022.

Alin

Mă numesc Giuvelea Alin, sunt din Pucioasa, jud. Dâmbovița, am 37 de ani, caut o fată credincioasă, adventistă sau de altă religie, să fie sinceră și să iubească Cuvântul lui Dumnezeu, să Îl vestim împreună. Să fie din Târgoviște sau județul Dâmbovița. 0734-762637.

David Florin Dănuț

Salut! Mă numesc David Florin Dănuț sunt din Târgoviste și doresc să cunosc o fată pentru relație serioasă. Am 36 de ani. 0732-047696

Viorel

Viorel, am 50 de ani, caut o femeie cu vârsta între 40 - 50 de ani. Caut sinceritate, pentru prietenie / căsătorie. Nr. tel 0732-367227 sau 0764-843820

Lucian

Constănțean, 51 ani, pensionat medical, gr. 2, 1,74 m, 70 kg, ortodox, singur, fără obligații familiale, nefumător, antialcoolic, doresc să cunosc o d-șoară sau d-nă, sinceră și altruistă, cu vârsta între 25-65 ani, divorțată ori văduvă, de orice confesiune religioasă, cu o dizabilitate, din orice zonă a țării, pentru o relație de prietenie. Eu locuiesc la țară. Pot fi contactat la: 0737-214765.

Elena

Bună, mă numesc Elena Bucur, am 32 ani, sufăr de paraparezăspatică, sunt zodiac săgetator, sunt sociabilă și aș dori să cunosc un băiat pentru o relație serioasă / căsătorie. Sunt din municipiul Alexandria, județul Teleorman. Tel. 0777-135355.

Daniel

Mă numesc Telechi Daniel, am 31 ani, sunt din județul Timiș și aș dori să cunosc o fată pentru o relație serioasă sau căsătorie. Dizabilitatea mea este o problemă de vedere. 0770-927429.

Vakon Otto

Bună. Mă numesc Vakon Otto, am un handicap de gradul 2, doresc să cunosc o tânără între 30-45 de ani

continuare în pag. 19

Manopera prieteniei

- continuare -

GEORGE UBA - vicepreşedinte
Asociația „Ridică-te și umblă"

"Cum răspunde în apă faţa la faţă,
aşa răspunde inima omului inimii omului."
Proverbe 27:19

Cine aprofundează prietenia va găsi că dincolo de starea de bine pe care ți-o aduce un prieten, dincolo de comunicarea dorită prin care sudezi două inimi, se ascund prețioase zăcăminte sufletești care hrănesc viața și o fac deplină și motivată.

O prietenie îți procură o oglindă prin care te vezi cine ești, deoarece prietenul tău, căruia îi permiți să te cunoască cât de mult și cât de bine, va reflecta valorile tale dar și slăbiciunile tale, dându-ți posibilitatea de a te autoevalua, de a te cunoaște mai bine.

În relația unei apropieri profunde vei avea un refugiu, un confesor în prietenul tău, un umăr pe care să plângi când ești zdrobit de greutățile vieții, dar și o inimă cu care să împarți bucuriile tale.

O prietenie autentică te invită să faci gesturi generoase și să ai inițiative de bunătate, deorece relația cu prietenul tău îți deschide inima pentru aceste exerciții care trebuie să fie prioritare și esențiale.

Când ai un prieten adevărat îl vei căuta nu pentru ceea ce ar putea să-ți dea, ci pentru ceea ce este pentru tine.

Cu un prieten garantat vei face planuri în echipă și vei descoperi că ceea ce se face în doi e mai valoros decât ceea ce ești în stare să faci singur, pentru că se conjugă două forțe, două sisteme de abilități, o varietate de trăsături de caracter, care oferă o mai mare bogăție sufletească celor pe care îi ating cei doi în simbioza relației lor.

De la un prieten care nu se dezminte, poți primi mustrarea și dojana lui știind că din dragoste face acest lucru pentru a-ți descoperi zonele de viață care cer schimbare.

Și, în final, prietenia de paisprezece karate îți procură acea bucurie care vine din a fi împreună, ca doi afluenți care se unesc pentru a da un fluviu bogat și generator de resurse. Și am spus doar câteva din multele activități ale prieteniei. Mai spuneți și voi!

-va urma-

continuare din pag. 18

pentru căsătorie. Menționez că eu am 42 de ani. Adresa mea este loc. Livada, jud. Satu Mare, telefon 0741-997563.

Niţă Dumitru

Tânăr, 48 ani, păr brunet, ochi căprui, simpatic, sincer, sufletist, ortodox, cu mare credinţă în Dumnezeu. Am handicap gradul 2, pot să merg singur, mă descurc singur. Caut o fată sinceră şi sufletistă, vârsta între 30 şi 45 de ani, pentru prietenie şi căsătorie. Poate să aibă şi un copil. 0764-859164

Marcela

Mă numesc Marcela, am 38 de ani, am gr. 1 și doresc să cunosc un domn cu vârsta între 36 și 42 ani. Am 1,65 m, 62 kg, ochi căprui, păr șaten. Doresc să fie serios, să știe ce vrea. Să fie adventist. Pot fi contactată la 0799-680346.

Ilie

Bună! Mă numesc Ilie, sunt din Alexandria, am 35 ani, 70 kg, 1,65 m, brunet, creştin adventist, îmi place să mă plimb, să călătoresc, să gătesc, etc. Doresc să cunosc o fată pentru prietenie/căsătorie, cu vârsta cuprinsă între 25 şi 40 ani, fără vicii şi fără obligaţii. Tel. 0770-761304

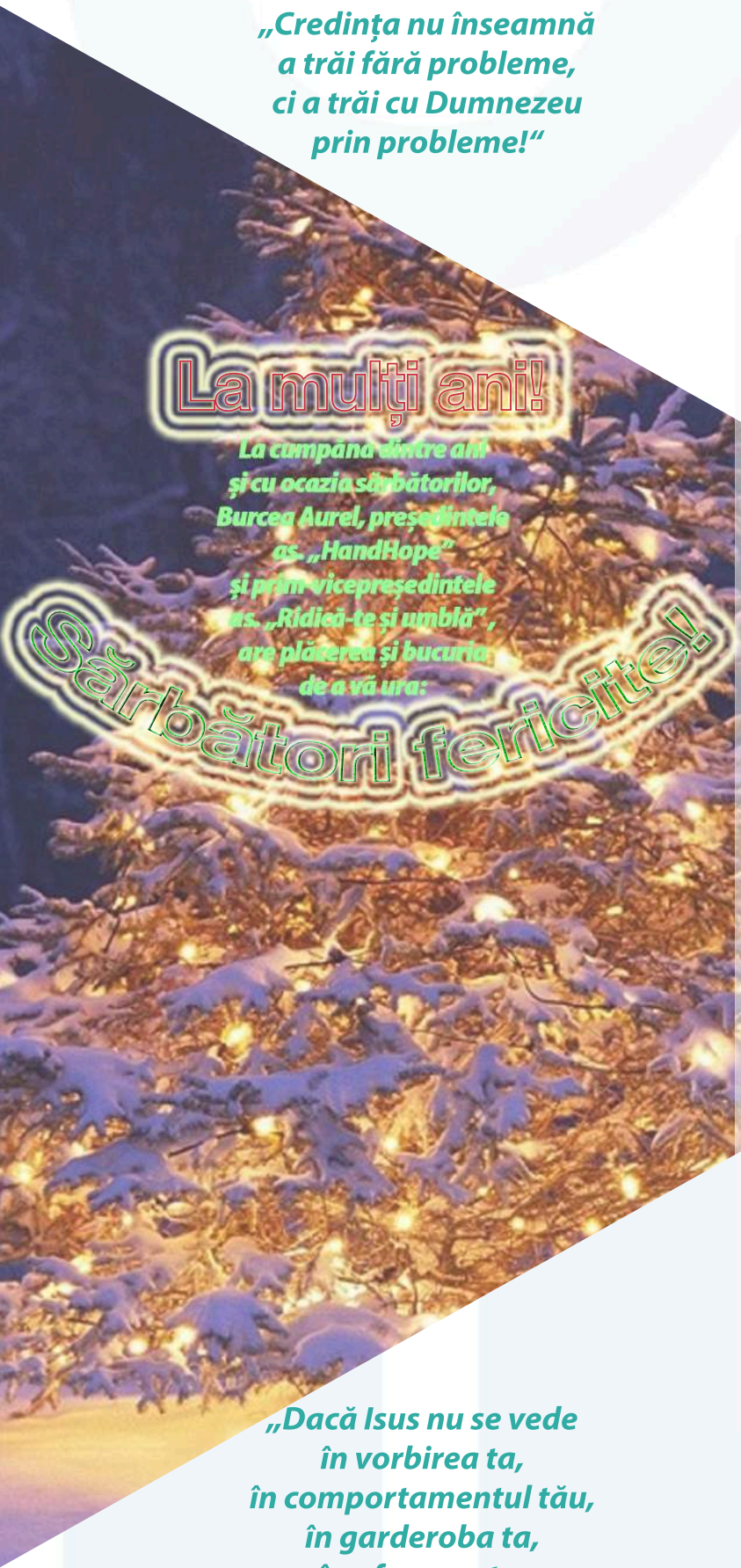
Marian

Mă numesc Joiţoiu Marian, am 32 de ani, am probleme de vedere şi doresc să comunic cu fete şi băieţi de vârstă apropiată, din întreaga ţară. Pot fi contactat la 0785-710466

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

P.S. Pentru cei/cele care aleg să sune, rog ca limbajul și modul de exprimare să fie unul caracterizat de respect și bun simț. Îndemn să sune numai cei/cele care au gânduri și planuri serioase în ceea ce privește începerea unei relații. De asemenea, dacă persoana contactată refuză să mai continue, respectați-i dorința, nu o/îl sâcâiți, sunând continuu!!!

„Credința nu înseamnă
a trăi fără probleme,
ci a trăi cu Dumnezeu
prin probleme!“



„Dacă Isus nu se vede
în vorbirea ta,
în comportamentul tău,
în garderoba ta,
în afacerea ta,
lasă-mă să mă îndoiesc
că este în inima ta!“

DIN DRAGOSTE

Închid ochii și mă gândesc la mine
La mine, la trecutul ce-am avut
Oh, Doamne ce m-aș face fără Tine
Căci multe rele-n viață am făcut.

Am fost departe, departe de Tine
Dar Tu de mine nu Te-ai depărtat
Deși eram un spin, un mărăcine
Tu pe-ale Tale palme m-ai purtat.

Am rătăcit și am umblat aiurea
Deși Tu mă chemai cu susur blând
Și tot greșind Îți provocam durerea
Dar Tu stăteai, la inimă-mi bătând.

Și m-ai strigat pe nume-ntotdeauna
Nu m-ai lăsat și m-ai strigat melodios
Iar eu, cel rătăcit plecam într-una
Cât mai departe... dar Tu ai fost victorios.

Ai luptat pentru mine și-n locul meu
Și ai în palme scris numele meu
Oh, Doamne vin acum să-Ți mulțumesc
Dar nu știu cum; cuvinte nu găsesc.

Te rog Doamne, adună lacrimile mele
Căci eu vreau doar să-Ți mulțumesc cu ele
Sunt lacrimi calde, pline de iubire
Iubire pentru Tine căci m-ai iubit pe mine.

Dinescu Emilia
Valea Stânii - Argeș

ÎMPREUNĂ